



圓滿生活的藝術

慧炬出版社社長
鄭振煌



大圓滿禪定休息（一）
釋慧門著
慧炬出版社 / 8908
ISBN 9575181190 / 平裝

現象界是變化無常的，如果缺少真實智慧去認識萬事萬物的本來面目，就會被境界所轉，煩惱痛苦接踵而至。

生活本來是一種藝術，生活在大自然中的人，觀察四時遞嬗，春花秋月、行雲流水等變化，當能體會藝術創作之美，天地就是一幅彩畫、一齣歌劇、一曲交響樂、一部好戲、一首史詩。萬物靜觀皆自得，觀到精緻處便見造化之美。

可惜現代人的生活早已失掉藝術性，變成科學性的機制。追求圓滿自在的生活，乃成為普世的流尚。解脫繫縛的方法有很多，若以著力點來分，有外力和自力兩種。

藉助外力尋求解脫，顯然是不可靠的，外力超乎我們的控制，隨時都可能改變，讓我們應接不暇，疲於奔命，反而成為另一種繫縛。自力則操之在我，不假外求，可以運用自如。

然而自力若還必須用功，則多少是一種負擔。因此，渾然天成，當下解脫、清淨無礙，本來如是的大圓滿法，便成為無上法門。

大圓滿法見諸各傳承佛教宗派，如漢傳佛

教的禪宗、天台宗、華嚴宗都有如來藏思想的理趣；藏傳佛教寧瑪派更是以大圓滿法為旨歸，傳承不絕，系統分明，教理行果次第井然。

大圓滿法分心性休息、禪定休息、虛幻休息三部分。《大圓滿禪定休息（一）》一書，全書涵蓋內容有：大圓滿的意義（釋名）恭敬三寶的真正意義（敬禮）修習止觀處所的選擇、相應四季之修行處所的選擇、吉祥之修行處所的選擇、增長善業之修行處所的選擇、助道之修行處所的選擇、成為具格修行人的方法、調伏自心的方法、虔修自利的方法、虔修自利的成就，以禪定休息為內容，主要在講解透過禪定讓心獲得完全休息的方法。

休息能夠讓人完全放鬆、解除疲勞，證得自性。吾人身心皆不得休息，故昏沉掉舉，胡亂造作，徒自招引煩惱痛苦，妄失本原。

「本性等空清淨界，勝法不動極難戲；光明心性菩提心，敬禮體圓無遷變。」這是心性之體，吾人本來具有的空性，如虛空般清淨，可以容納一切，可以化現一切。最上乘的修行法門，就是遠離一切戲論，明其心見其性，則無窮妙用於焉生起。吾人心性本是光明覺醒，不生不滅，體認這一點，則一切造作皆屬戲論，殊不足取。

問題是如何證得這個本來面目，安忍不動。這就需要一套方法了，本書主要在講解這套方法，俾行者有所遵循，次第增上。

生活是一種藝術，禪修更是一種藝術，靈動活現才是禪修蘊藉，才是圓滿生活的藝術。